VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #032 | 18 DE AGOSTO DE 2013

PIXBAE FIX

¿Le cogerá el gusto el resto del mundo?



nutrición
La coquetería de una fruta madura

actualidad
Radiografía de una sociedad que se puede salvar

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

+Móvil

Presenta:

DÖGS

EL SHOW DE LOS PERROS INCREIBLES



Boletos en:

BLOCKBUSTER

22 AL 25 DE AGOSTO

ARENA ROBERTO DURÁN

Patrocinan:

CopaAirlines A STAR ALLIANCE MEMBER

REY Fresco. Siempre Fresco

Club de Suscriptores La Prensa 15% de descuento con tu tarjeta del club

Alamo

Invitan:

Hard Rock Cafe Panamá

Rock and Pop

Mío 97

A beneficio:

Asociación Amigos de los Animales y la Naturaleza AAAN - Panamá

MD MAGICDREAMS PRODUCTIONS

a.v.858734

Aplican el 7% ITBMS, 5% de SPAC y B/5.35 de cargo por servicio.

DATA ROAMING USA/CARIBE POR B/.1 DIARIO

Mantente siempre conectado con el mejor precio de data y con **llamadas y chats** entrantes **GRATIS** en este súper plan.
Actívalo ya marcando *248# SEND

Sé Extraordinario

U.S.A.
EL CARIBE

PREPAGO
B/. 10 por **10 DÍAS**
RECIBE **100 MB** DE DATA
CHATS + LLAMADAS ENTRANTES GRATIS

POSTPAGO
B/. 30 por **30** DÍAS
RECIBE **100 MB** DE DATA
CHATS + LLAMADAS ENTRANTES GRATIS

Ad. 862894

4G

Digicel

DIGICELPANAMA.COM
#DIGICEL4GRESPONDE

omoción valida del 15 de julio al 31 de diciembre de 2013. Los minutos y mensajes de texto de estos planes tienen un costo de $0.20, en llamadas salientes y SMS salientes (llamadas y sms ntes a $0), para ambos clientes prepago y postpago. Después de consumido el plan de data que incluye 100MB, se aplicará un cargo de $0.50 por MB (excepciones del plan: llamadas a Cuba, les y roaming en cruceros). Para más información visitar www.digicelpanama.com



Termina un mes muy difícil en muchos aspectos, pero con renovada energía para seguir brindándoles un contenido diferente y placentero cada domingo.

Hoy dedicamos esta edición al turismo, explorando destinos de salud y bienestar, entretenimiento, historia, cultura y ciencia. Olga de Obaldía comparte su experiencia en un centro de relajación en Costa Rica y cómo sobrevivió, gracias a una dieta saludable, masajes y otros tratamientos, tres días sin WiFi, café ni computadora; sí, parece que el mundo no se acaba cuando uno se desconecta...

También les ofrecemos dos reportajes de sitios de interés en Estados Unidos: el Museo Nacional de Historia Natural del Instituto Smithsonian en Washington D.C., una joya para los niños y los amantes de la ciencia; y Las Vegas, con su famosa calle The Strip y otros atractivos.

En una gentil colaboración, Jaime Figueroa Navarro, a propósito de la celebración de los 500 años del avistamiento del mar del Sur por Vasco Núñez de Balboa, nos cuenta sobre la visita que realizó al pueblo natal del explorador, Jerez de los Caballeros, ubicado en la región de Extremadura, España, de rica naturaleza e historia.

Esperamos que disfruten cada artículo, así como la columna Lingua y las notas de televisión y mascotas.

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Radiografía de una sociedad **que se puede salvar**

Naaaaaaaaa

De nuestros lectores

• Buen día, Melissa [Pinel]:
Para felicitarle por su excelente artículo de este domingo [**Radiografía de una sociedad que se puede salvar**, publicado el 18 de agosto].
Lamentablemente, los valores, el amor propio y a los que nos pertenece, y el respeto en este país se están perdiendo a pasos agigantados, pero es agradable saber que hay personas como usted que usan el arte de escribir para construir en vez de destruir.
Me ha fascinado el enfoque positivo que hasta ha cambiado significativamente mi manera de ver el panorama, porque ante tanta negatividad, como usted lo ilustró en el artículo, había llegado a pensar que hoy por hoy no teníamos remedio.
Artículos como este impulsan a ser agentes promotores del bien y por eso, una vez más, le felicito.
Gracias,
Ramiro Villa Sinclair



Iván Uribe | La Prensa

Disminuyo la velocidad y bajo las ventanas para ver mejor. Mis ojos, entrenados para identificar el platón metálico a largas distancias, recorren la acera de esquina a esquina. Cual cocainómano en busca de su *dealer*, por barrios que no suelo frecuentar, voy en busca de pixbae.

Es raro, porque en Google encontré información sobre sus propiedades afrodisiacas, sobre su alto valor nutritivo y hasta acerca de cómo se cultiva, pero por ningún lado nadie –ni los ticos, ni los caleños, ni los peruanos– menciona absolutamente nada sobre sus cualidades adictivas. Y aquí estoy yo, adicta.

Algunos gringos que en sus aventuras por la región –la palma *bactris gasipaes* es oriunda de los bosques tropicales de Centro y Suramérica- se vieron obligados a probarlo, documentaron en blogs la experiencia como nada deleitable. Lo describen como un mal injerto entre fruta y camote, seco y fibroso. ¿Quizás un gusto adquirido? ¿Predisposición genética?

Si me preguntan a mí, es una de las cosas más ricas de este mundo, y es en parte su imprevisibilidad lo que lo hace tan adictivo. Si todos los "pibás" (otros le dicen "pifás") fueran iguales –lucieran iguales, supieran iguales, olieran iguales– pues

sigue [+]



Fix

En Panamá, con un 'cuara' se compra uno de los alimentos callejeros más deliciosos (y nutritivos) que existen. ¿Le cogerá el gusto el resto del mundo?

Marta Ferrer • vivirdominical@prensa.com



Alimento. *El pixbae es, en pocas palabras, una bomba nutricional, tanto como un huevo.* IVÁN URIBE | LA PRENSA

[+]

la hazaña de encontrar el ejemplar perfecto no sería tan desafiante ni su culminación tan gratificante.

"Muy acuoso", dice mi mamá y pasa a pelar el segundo. "Demasiado seco", proclama mi abuela y lo regresa al platón. "Este está perfecto", exclamo yo, afortunada como Ricitos de Oro, mientras se relame los gajos con una pizca de sal. Tan perfecto, que agregarle mayonesa es un sacrilegio. Eso es para *rookies* (*ok*, sí acepto que es delicioso).

ALGUNAS COMUNIDADES INDÍGENAS EN NUESTRO PAÍS LO FERMENTAN Y CONVIERTEN EN UNA BEBIDA BASTANTE PODEROSA.

¡Y de solo pensar que en Colombia le agregan miel! No, mentira, cada maestro con su librito. Le quita un poco de mística decirlo, pero los científicos atribuyen las diferencias de sabor de un fruto a otro a los niveles de betacaroteno. Y su textura, lógicamente, se atribuye a sus niveles de almidón y de agua. Yo prefiero seguir pensando que está en manos del destino. Pelo una cuarta parte primero, saco un gajo, y evalúo si pelar el resto. Si estoy manejando y son más o menos como las 11:45 me los como con todo y cáscara (poco recomendable, ya que el aroma persiste en el carro por varios días).

En mi humilde experticia, los "rayados" son mejores (más secos), pero ocasionalmente encuentras uno verde (estos no tienen pepa) que se lleva el premio del sabor. Los de pepa mojada por lo general están agrios; esos se los dejo a los *rookies* para que les pongan mayonesa. Quizás para mí eso de la mística del pixbae tiene que ver –como suele serlo– con recuerdos de infancia, cuando por aburrimiento partíamos la durísima pepa a golpes con una piedra para comernos el "coquito" (en verdad no sabe a nada), nuestra versión del premio de los huevitos Kinder de chocolate.

Volviendo a lo del betacaroteno, resulta ser que el pixbae es, en pocas palabras, una bomba nutricional. Tan nutritivo como un huevo, dice el sitio web de Panamá

Gourmet Foods (ellos lo encurten, lo enfrascan y lo exportan), con más de 3 gramos de proteína por cada 100 gramos de fruta. Además de vitamina A, contiene vitamina B, hierro, fibra, antioxidantes y ácidos grasos omega. En Panamá no, pero en algunas regiones de Brasil, por ejemplo, el pixbae se muele para hacer harina, que se utiliza para hornear dulces y panes súper poderosos. Entiendo que algunas comunidades indígenas en nuestro país lo fermentan y convierten en una bebida bastante poderosa también.

Ahora volvamos a los resultados de mi búsqueda en Google. El pixbae es la fruta de una palma alta, delgada y repleta de enormes espinas y es considerado una drupa (primo de las aceitunas, los albaricoques y la nuez). Si buscas textualmente pixbae, los resultados son pocos y citan las mismas fuentes. El chef panameño Carlos Capriles es considerado un experto en el tema; hizo su tesis de nutrición sobre el pixbae a finales de los años 1970 y lo bautizó el "fruto noble panameño", ya que se puede aprovechar el 92% de su cáscara, pulpa y semilla. Capriles determinó que se pueden preparar más de 40 recetas distintas con pixbae, entre ellas crema, ceviche y patacones de pixbae. La chef Cuquita Arias también se ha aventurado a preparar

sigue [+]

Pixbae. *Es la fruta de una palma alta, delgada y con enormes espinas, considerada una drupa, prima de las aceitunas, los albaricoques y la nuez.* IVÁN URIBE | LA PRENSA



Ceviche de PIXBAE

INGREDIENTES

- 2 pixbaes pelados y partidos en gajos
- 1 cdta. de culantro o cilantro picado
- 1/2 cdta. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chorrito de limón
- 1 pizca de comino
- Cebolla morada rebanada al gusto

PROCEDIMIENTO

Combina todos los ingredientes en un tazón. Sirve y decora con la cebolla morada.



Lo que se cultiva es el palmito, que vendría siendo el corazón de la palma, considerado internacionalmente un manjar 'gourmet'.

LO MÁS IRÓNICO DEL PIXBAE ES QUE A PESAR DE SER UN 'SÚPER ALIMENTO', COMO FRUTO NO ES CULTIVADO COMERCIALMENTE.

[+]

carimañolas de pixbae, sopas y mermeladas, entre otras cosas, y ha utilizado el pixbae como relleno para carnes. Como con cualquier ingrediente, la imaginación es el límite, y supongo que eso de 40 es solo un número.

Si me preguntan a mí, solito es mejor. Eso ya lo dije, ¿no?

Ahora sigamos la búsqueda en Google. Los resultados de "pixbae" son pocos, porque resulta que en cada país tiene un nombre distinto. En Costa Rica, "pejibaye"; en Colombia, "chontaduro"; en Perú, "pijuayo". Y para complicar aun más las cosas, estos nombres se escriben y pronuncian de varias formas distintas. Así como en Panamá, que le decimos "pifá" y "pibá" pero lo escribimos "pixbae".

Uno de los resultados más curiosos es un reportaje sobre un estudio de la Universidad del Valle, en Cali. Sus estudiantes lo disecaron, lo trituraron y lo analizaron. ¿La conclusión básica? Todos deberíamos incluirlo en nuestra dieta. Yo diría que por sabor, pero ellos dicen que por salud.

Quizás lo más irónico de todo es que a pesar de ser un "súper alimento", el pixbae como fruto no es cultivado comercialmente. Lo que se cultiva es el palmito –Costa Rica es uno de sus mayores productores– que vendría siendo el corazón de la palma, considerado internacionalmente un manjar *gourmet*. Todavía no desfila en los menús de Nueva York, París y Hong Kong, pero yo diría que está en camino. Ya encuentras recetas de ensaladas de palmito en revistas como **Food & Wine**.

Pero ese es otro tema; el palmito podrá ser su corazón, pero no es lo mismo ni se escribe igual. Aquí la pregunta es por qué el pixbae no es así de glamoroso ni así de glorificado.

Hay una lista bastante *random* de "comidas que los panameños expatriados te piden que les lleves en la maleta cuando vas a visitarlos". Para algunos son las mentas Pascual, el ceviche de corvina (congelado para poder viajar) o los platanitos Crispy. Para mí es el pixbae. Cuando estaba en la universidad, mi buena madre viajó a Boston con una docena en su *carry-on*. Esto fue antes del 11 de septiembre, por su supuesto, ya que su potentísimo olor podría ser considerando hoy día una amenaza terrorista. Qué ricos estaban.





Arroz con PIXBAE Y MAYONESA

INGREDIENTES

4 pixbaes grandes
4 cdas. de mantequilla
1 cebolla mediana picadita
2 cdas. de culantro
Medio queso blanco (prensado o molido), desmoronado
3 tazas de arroz blanco cocido
1/2 taza de mayonesa
1/2 de jugo de naranja agria

PROCEDIMIENTO

Derrite la mantequilla en una sartén mediana. A fuego medio, sofríe la cebolla y el culantro en la mantequilla hasta que la cebolla se suavice. Agrega el pixbae y sofríe dos minutos más.

En un molde de aro (tipo Bundt) engrasado coloca una capa de arroz blanco. Encima esparce la mezcla de pixbae y cúbrelo con otra capa de arroz blanco.

Diluye la mayonesa con el jugo de naranja agria. Riega la mezcla encima del arroz, todo alrededor del molde. Encima esparce el queso desmoronado.

Hornea a 180° por 40 minutos. Voltea y sirve calientito.

TRADICIONES
EL RAMADÁN

Fátima Odetalla y su cuñada Fawzea Abusalah preparan hojas de uva para el tradicional ramadán, en Canton, Michigan. Estas hojas son utilizadas en ciertos lugares en otoño e invierno.



MCT DIRECT

MCT DIRECT

DURANTE LA FIESTA

Una niña observa sandías durante el festival 'Paraíso de Sandías', celebrado en Krasnodar, Rusia.



Descubriendo respuestas

James Briscione, un instructor de chef en el Instituto de Educación Culinaria en Manhattan, prepara pasteles con ingredientes recomendados por Watson Technology de IBM, en New York. Watson lidera y guía el descubrimiento, yendo más allá de las respuestas estilo *Jeopardy* para ayudar a desarrollar fármacos, predecir cuándo las máquinas industriales necesitan mantenimiento e, incluso, inventar nuevas recetas para alimentos sabrosos.

Imágenes de la gastronomía

La nueva forma de alimentarse y la evolución de los alimentos en el mundo.



Hamburguesa creada

El profesor Mark Post, de la Universidad de Maastricht, Holanda, creó con su equipo una hamburguesa en un laboratorio de Cultured Beef, en Londres, a partir de células madre de músculo de biopsias no dolorosas efectuadas a vacas vivas. El coste total hasta el momento es de 250 mil euros.



De lo mejor en pescados

Un cliente come *sashimi* de bonito y jurel (pescado crudo) en un restaurante de *sushi* de alta calidad en Tokio.

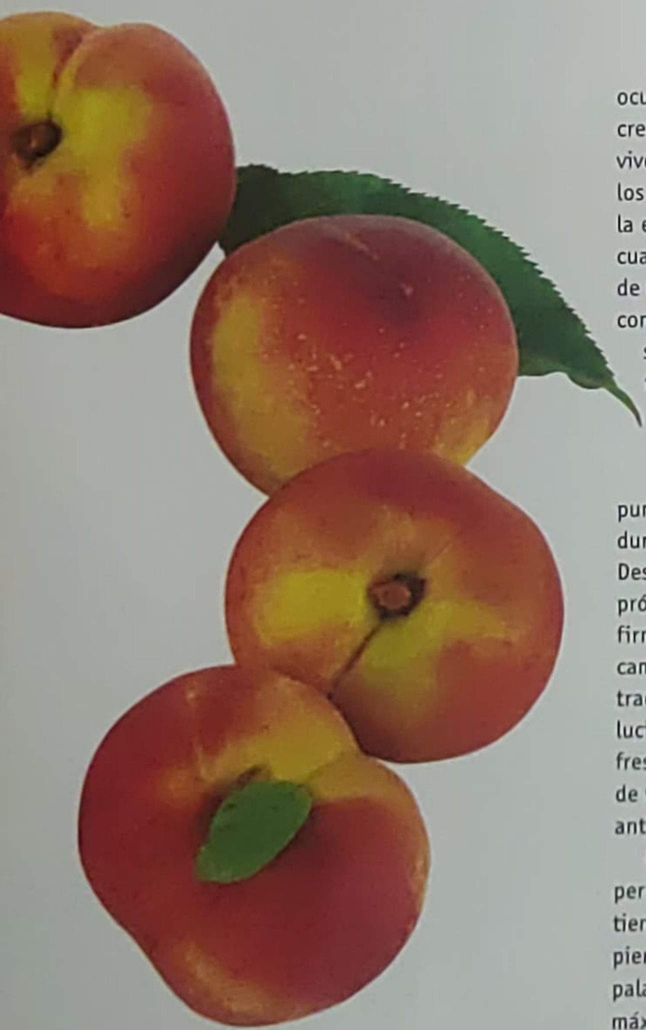


Tecnología en alimentos

Golosinas hechas por Unreal, una compañía de golosinas que usa 25% menos azúcar que otras, en Boston. Algunos capitalistas de riesgo patrocinan nuevos negocios orientados a los alimentos, buscando cambiar la forma en que las personas compran alimentos y hasta inventan nuevos. (Bryce Vickmark/**The New York Times**)

LA COQUETERÍA DE UNA FRUTA MADURA

*Myriam Fernández Ortega • vivirdominical@prensa.com

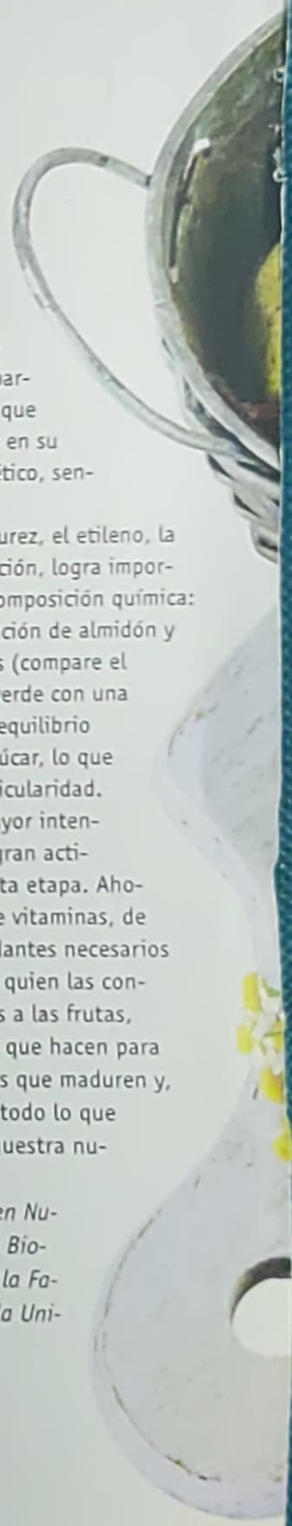


A las frutas, como seres vivos que son, les ocurre lo que a los seres humanos: nacen, crecen, se desarrollan y mueren. Y como seres vivos, respiran. Siguiendo con la analogía de los humanos, las frutas pasan rápidamente de la etapa de "bebé" a la "adolescencia", en la cual las hormonas las preparan para su etapa de madurez. Cuando están en plena sazón son conquistadoras. Observe que se "perfuman" y se "visten" con colores relucientes. Una fruta madura es sensual; sí, lo es, porque despierta los sentidos de quien se le acerque: inspira a tocarla y a probarla. ¿Por qué tanta coquetería? Porque está en el punto máximo de sus atributos y estos le durarán muy poco, apenas unos cuantos días. Después empezarán los visibles signos de la próxima vejez. Se deshidrata, se arruga, pierde firmeza, gana flacidez y avanza por ese triste camino que le llevará a la muerte. ¡Qué frustración para una fruta que se preparó para lucirse y no encontró quien la apreciara! Estaba fresca porque su peso era un 90% agua; repleta de vitaminas, de minerales y de productos antioxidantes.

La mejor época para una fruta es en el periodo de madurez. Cuando está inmadura, tiene menos vitaminas y cuando envejece las pierde. Un mango verde puede ser aceptable al paladar, pero aún no está listo para ofrecer el máximo de nutrientes, apenas está en su período de madurez fisiológica, porque ya alcanzó su crecimiento y desarrollo máximo. A partir de ese momento es que se prepara para lucirse en su máximo esplendor estético, sensorial y nutricional.

En la etapa de madurez, el etileno, la hormona de la maduración, logra importantes cambios en la composición química: disminuye la concentración de almidón y aumenta la de azúcares (compare el dulzor de una papaya verde con una madura) y se logra un equilibrio entre los ácidos y el azúcar, lo que da a cada fruta su particularidad. La fruta respira con mayor intensidad para permitir la gran actividad metabólica de esta etapa. Ahora está lista, repleta de vitaminas, de minerales y de antioxidantes necesarios para la buena salud de quien las consume. No desalentemos a las frutas, apreciemos el esfuerzo que hacen para conquistarnos, dejemos que maduren y, entonces, disfrutemos todo lo que tienen para ofrecer a nuestra nutrición.

*La autora es Dra. en Nutrición con maestría en Bioquímica y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Panamá.



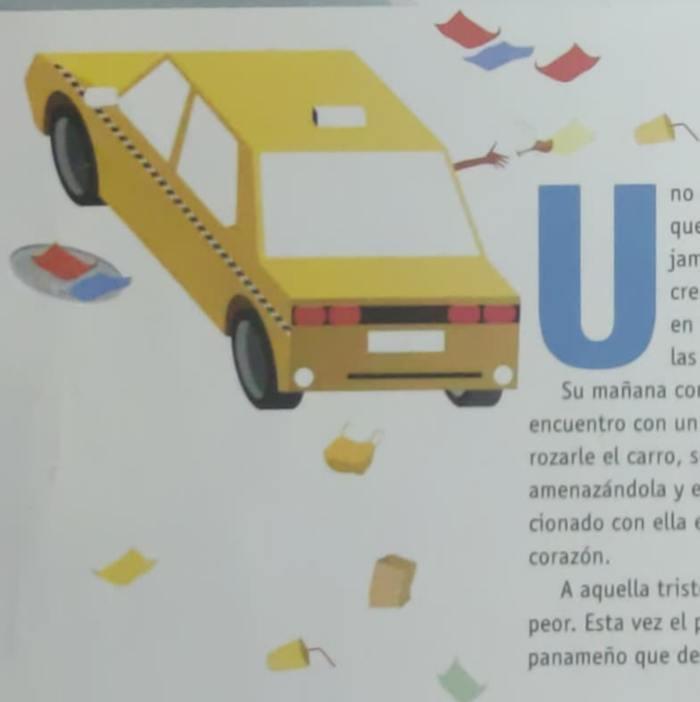
actualidad_ #malosmodales



Radiografía de una sociedad **que se puede salvar**

Malos modales, insultos en la carretera y la noción de que cualquier lugar es un buen sitio para deshacerse de la basura son solo algunos de los ejemplos de conductas que predominan en nuestra sociedad.

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



Uno de los mensajes más tristes que mi madre me ha enviado jamás fue el día que no podía creer todo lo que había pasado en una sola hora, manejando las calles de Panamá.

Su mañana comenzó con un infortunado encuentro con un extranjero que, después de rozarle el carro, se había bajado gritándole, amenazándola y en el proceso había perfeccionado con ella el arte de sacar el dedo corazón.

A aquella triste experiencia le siguió una peor. Esta vez el protagonista era un hombre panameño que después de entrar por la vía equivocada a un estacionamiento, la consideró culpable y atinó por insultarla con epítetos que nadie se atrevería a reproducir en un medio impreso.

La siguiente semana el turno de asombrarme ante la situación cultural de nuestro país me tocó a mí. Hacía la fila en el muelle de la isla Taboga, esperando la lancha, cuando el reconocible sonido de alguien descargando su vejiga llegó claro e incesante. Pero no podía ser, ¿verdad? Estábamos en la mitad de la fila, con el mar de un lado y la cerca de ciclón del otro, sin escapatoria.

Las mujeres que justo detrás de mí habían decidido orinar tuvieron el supuesto pudor de

sigue [+]

CADA INDIVIDUO DEBE HACER SU PARTE PARA CONTRARRESTAR LAS MALAS ACTITUDES QUE PREDOMINAN EN LA SOCIEDAD.

cubrirse con una toalla para luego, irremediablemente, continuar su conversación paradas justo sobre el mismo lugar del suceso. La policía, a pocos metros, se hizo de la vista gorda y nada pasó.

No había terminado de superar la experiencia cuando, ya camino a la ciudad, me tocó presenciar otra muestra de indiferencia a los modales, las reglas tácitas de conducta y la preocupación por el medio ambiente. Dos personas, al terminar de tomar cerveza, optaban por tirar la lata al mar, mientras que el basurero, a una corta distancia, permanecía vacío e inutilizado.

Cuando la acción se volvió a repetir, una compañera de viaje optó por sugerirle a la persona el uso del basurero y recordarle las consecuencias que las latas pueden tener en la vida marina. "¿Pero por qué se morirían?", fue la irónica respuesta ante la posibilidad de que delfines murieran ahogados al ingerir las latas que había desechado por la ventana del barco sin pensarlo.

La contaminación me siguió persiguiendo en la vida diaria, camino al trabajo, caminando en un parque o hasta en un sitio de comida rápida. La lluvia de basura que se tira por la ventana de los buses y de los carros bajo el precepto de tener el carro limpio, como si la posibilidad de tener una bolsa de basura dentro no se les hubiera ocurrido, siento que poco a poco me hace cómplice de la perpetua suciedad de nuestras calles.

Más allá aún, la simple acción de recoger la bandeja de comida en un restaurante sin que algún comensal reniegue diciendo que "no lo hagas, porque a los trabajadores les pagan por recogerla", es virtualmente imposible.

Las constantes quejas de las situaciones que se

presentan en nuestro país fueron lloviendo con naturalidad, como lo es la pesada situación que se ha vuelto tratar de disfrutar una película, a pesar de que la gente habla por celular o que discute las escenas a toda voz sin importarle sus compañeros de sala. El ambiente, al que a veces se le incluyen padres que dejan a sus hijos llorando más de 10 minutos, incluso ha llevado a muchos a pensar que es mejor esperar a poder alquilar la película para verla en la privacidad del hogar.

A esto se le suma la incapacidad de ver a dos amigos compartir un momento de amistad en pantalla sin que incite todo tipo de burlas, como sucedió en las salas panameñas durante la emotiva muestra de amistad entre Sam y Frodo al final de **El señor de los anillos: El retorno del rey**, que denota otra serie de conflictos homofóbicos que están siempre presentes en nuestra sociedad.

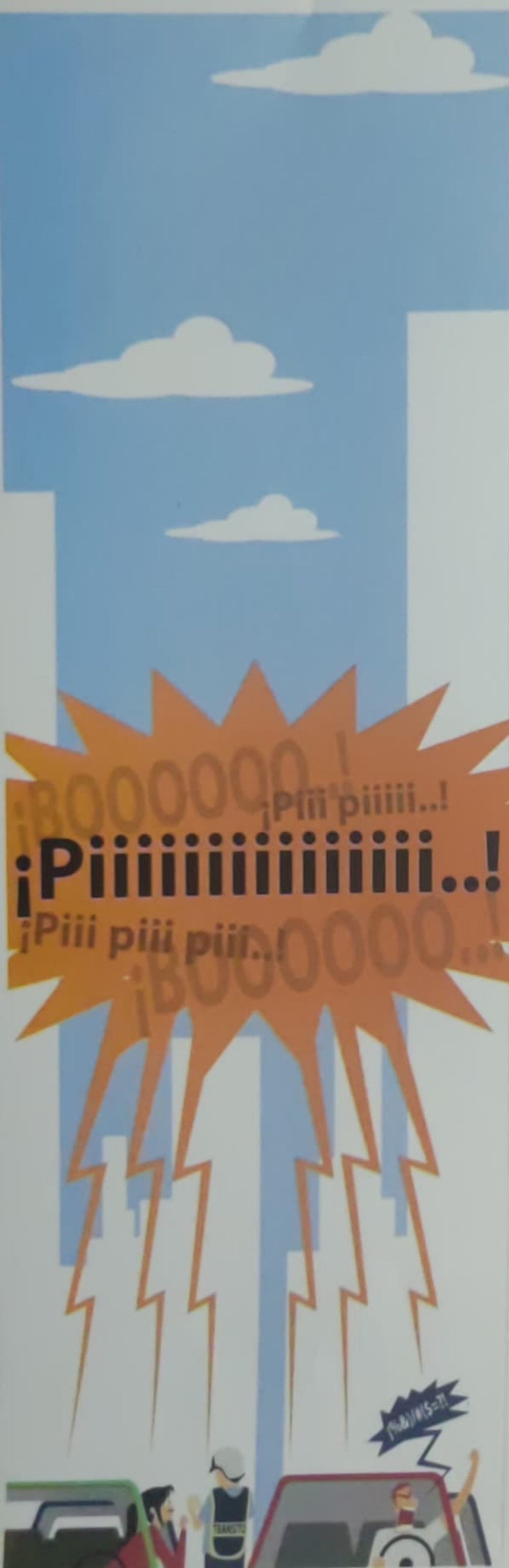
Otra queja común, y a la que muchos se han vuelto casi inmunes, es la perpetua falta de amabilidad en cualquier interacción de la vida diaria. Como sociedad hemos llegado a considerar normal no saludar y no agradecer. El asunto llega a tal punto que una de las principales quejas de los turistas que deciden visitar Panamá es que, aunque el país es muy bonito, la gente es grosera, poco servicial y parece estar siempre enojada.

Siendo un país enfocado a los servicios, a veces parece increíble siquiera pensar que aunque Panamá se mercadeó hace unos cuantos años con el lema: "Panamá, donde las sonrisas son gratis", es muchas veces muy difícil encontrar personas que te miren a los ojos, que contesten un saludo o que respondan a una solicitud con la amabilidad que los puestos que desempeñan requieren.

La cadena de situaciones increíbles y el eterno sinsabor que la experiencia deja en el paladar, solo se me quitó cuando un tiempo después, la señora que me cobró en el corredor contestó mis "buenos días" con la sonrisa más sincera que me habían dirigido en mucho tiempo.

Algo tan simple, tan sencillo, supo devolverme la esperanza en el cambio que cada individuo puede realizar en su sociedad.





EDUCACIÓN: LA SOLUCIÓN DE UNA GENERACIÓN

• Aunque el panorama de nuestra realidad cultural parezca oscuro, hay quienes toman cartas en el asunto y confían en que la solución está al alcance de la mano: la educación.

Los proyectos son variados, respondiendo a las distintas aflicciones de la sociedad panameña, pero muchos tienen en común estar impulsados por un motor de jóvenes preparados, conscientes y dispuestos a trabajar por cambiar la realidad que les rodea.

Entre estos proyectos está la Fundación Tu Panamá Te Necesita, que propone cambios de actitud a través de la participación ciudadana. Su primera campaña que se tituló "Tú das asco" buscaba mostrar a los panameños cómo se veían al tirar basura. Paola Gómez, directora ejecutiva de la fundación, explica que fue un método para crear *shock* y que, aunque el problema tangible eran los desechos, la raíz era mucho más profunda, ya que tirar basura "refleja nuestra actitud y valores ante nuestro país".

La siguiente campaña fue "No me des mal ejemplo", y buscó que los niños fueran el canal por el cual el mensaje de respeto, honestidad y responsabilidad le llegara a los adultos.

Uno de sus logros más tangibles fue el *Flashmob* que realizaron en Multiplaza, cuyo video se compartió cientos de veces a través de las redes sociales, en el que experimentaban con la reacción que las personas tenían ante la basura. El resultado fue doble: alegría para aquellos que paraban a recoger el vaso de soda que estaba al pie de la escalera eléctrica, y vergüenza y molestia ante los que le pasaban de largo o hasta lo pateaban.

La realidad es que el problema de la basura, además de implicaciones culturales y sociales, tiene repercusiones ecológicas. Paola Medina Querini, directora de la ONG Acción Verde Panamá, explica que para los ciudadanos es muy fácil tirar la basura en las calles, sin percatarse de que esta acumulación causa inundaciones que, en cadena, dirigen los desechos a los ríos, que a su vez los hacen llegar a las playas y mares, eventualmente causando la muerte de animales. Aunque aplaude iniciativas como el Proyecto de saneamiento de la bahía, Medina explica que el éxito ha sido lento debido a la cantidad de basura que se continúa desechando por la población. La meta de Acción Verde Panamá es lograr el reciclaje en el ámbito nacional, por lo que uno de sus proyectos principales es la ubicación de estaciones de reciclaje, aunados a charlas educativas en las escuelas públicas de Betania. Con esto tratan de "crear el hábito de no botar la basura en las calles y al mismo tiempo darle valor a nuestra naturaleza", sostiene.

Franklin Morales y David Bernal, parte del *hub* de Panamá de Global Shapers del Fondo Económico Mundial, indican que el problema de valores es causa de la sociedad. "Vivimos en un estrés social, con valores invertidos, producto de la legalización de la injusticia. Cuando no castigamos la injusticia, promovemos antivalores como 'juega vivo', lo ilegal o lo inmoral", señala Bernal, apuntando que actualmente quienes cumplen las normas son vistos por los demás como "tontos", porque nadie más lo hace.

Morales, por su parte, aboga por la creación de espacios que coloquen a los panameños, que muchas veces tienen una perspectiva limitada a causa de sus antecedentes sociales y educativos, en situaciones que contrasten con su realidad personal y que les permitan tener una visión más amplia del mundo y el rol de cada uno en la sociedad. "El voluntariado, el arte, las asociaciones, la interacción con extranjeros y el deporte son formas de romper estas barreras ficticias y evolucionar de forma positiva", explica.

Y es que no todo está perdido. Al menos eso cree Eileen Ng Fábrega, directora de Comunicación Externa de Juventud Casa Esperanza, que recalca que aunque la actitud de "juega vivo" predomina en la sociedad, en los últimos años las personas se han vuelto más conscientes y no toleran la situación. "Creo que nuestra sociedad está tomando un giro positivo en el tema de valores, pero aún nos queda mucho por lograr", señala, explicando que un punto central dentro de los programas de Casa Esperanza son los talleres para adolescentes que tienen como objetivo convertirlos en agentes de cambio.

MODIFICAN GENÉTICAMENTE UVA EN BRASIL

ES MÁS BARATA Y REQUIERE MENOS CUIDADO

La estatal brasileña de investigaciones agrícolas desarrolló una especie genéticamente mejorada de uva de mesa, que tiene un menor costo de producción por exigir menor mano de obra para su cuidado.

La especie BRS Nubia fue el resultado de técnicas tradicionales de mejoramiento genético, principalmente el cruce de especies de interés comercial, en los laboratorios de la Empresa Brasileña de Pesquisa Agropecuaria (EMBRAPA).

Se trata de una uva morada con semillas, destinada al consumo en la mesa y no a los vinos. La empresa EMBRAPA la promueve entre viticultores del estado brasileño de Sao Paulo.



- Otra importante característica es la uniformidad del color, un valor apreciado por los consumidores, pese a ser indicada para climas tropicales, subtropicales y semiáridos.

- Esta nueva variedad genéticamente mejorada, es resultado de un cruce directo entre las cultivares Michele Palieri y Arkansas 2095. Fue probada con éxito en cultivos experimentales en los estados de Sao Paulo (sudeste), Pernambuco (nordeste) y Minas Gerais (sudeste).
- La EMBRAPA informó de que comenzará a ofrecer este mismo año reservas de plantones de la BRS Nubia para su cultivo a partir de 2014.

- Según un comunicado de EMBRAPA, la BRS Nubia contendría mayores índices de sustancias benéficas a la salud y por tener un ciclo más corto de producción que la Brasil, reduce el uso de fungicidas.

MENOS TRABAJO HUMANO

- La principal característica de esta variedad de uva genéticamente modificada es que demanda menor mano de obra en su cultivo.
- Según Joao Dimas García Maia, investigador de la EMBRAPA y coordinador del proyecto, la única especie comercial en el país que cuenta con características similares es la 'Brasil', que es una mutación genética espontánea de la variedad 'Benitak'.
- La 'Brasil', sin embargo, exige mayor mano de obra para el manejo de los racimos.





Infografía: Adaptación: La Prensa | **Fuente:** Xinhua



Diferentes pelajes de los perros y sus cuidados

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

A diferencia de su antecesor, el lobo, los perros poseen diversos tipos de pelaje acorde a la función para lo que fueron creados. Los diferentes climas donde les ha tocado desarrollarse también han contribuido a que la apariencia de cada raza canina sea diferente.

En el caso de las razas puras genéticamente, el hombre ha sido quien decidió seleccionar animales compatibles con el trabajo que desempeñaba, y entre los puntos de relevancia para esta elección también se consideró el pelaje.

Pero también entre los perros sin raza definida encontramos características similares en la diversidad de texturas, largos y tipos de capa, siendo su cuidado exactamente igual al de los perros de razas reconocidas. Uno de los errores más frecuentes es intentar cambiar el tipo de manto natural de un perro con cremas suavizantes, enjuagues u otros productos, cuando en realidad hay ejemplares que deben tener sus pelos rústicos, ya que su tipicidad natural es esa.

Como es el caso de los ovejeros belga groenendael, el viejo pastor inglés y otros. Estos perros, además, tienen dos capas de pelo que hacen que el volumen sea mayor y requieren que su peinado, baño y, sobre todo el secado, llegue hasta el subpelo no visible.

Es frecuente que algunos perros se vean muy prolijos externamente y su capa más profunda presente nudos. Esta condición tarde o temprano terminará con un rasurado a máquina, lo que además de no ser estético no es beneficioso para los animales, porque pierden su protección tanto para el frío como para los rayos solares. Los baños con demasiada frecuencia no son necesarios ni convenientes, pero todo depende de cada perro, estilo de vida y olor, aunque muchas veces se les adjudica al pelo y en realidad provienen de glándulas anales, oídos o la boca.

En la actualidad, hay productos especiales para pelos rústicos que mantendrán la textura, hidratarán y conservarán al perro limpio y sano.

Entre los tipos de pelo comunes encontramos también los que tienen la mayoría de los terriers, el pelo duro o de alambre. Muchos perros mestizos también tienen este tipo de capa, que generalmente domina en los cruces azarosos.



Schnauzer. *Los pelos duros como el del Fox, Airedale, Scottish y Schnauzer, se mantienen con la técnica de rotación de manto o stripping.* GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Este pelo es muy singular, ya que si se le da el trato adecuado es sencillo de mantener, no se enreda y se cae muy poco. El cuidado correcto para los pelos duros como los del fox, airedale, scottish y schnauzer, entre otros, es por medio de la técnica de rotación de manto o *stripping*, que se realiza con una herramienta especial, sin filo, pero similar a una cuchilla.

Muchas personas ven este sistema de arranque de pelo como doloroso o cruel, pero en realidad, si se realiza con idoneidad, no provoca ningún tipo de trastorno y mantendrá no solo la textura, sino también el color definido. Si en lugar de arrancar el pelo se



Este domingo, el tema de los alimentos se toma la edición y presenta el pixbae, una fruta tan versátil y deliciosa como popular. Nuestras colaboradoras nos cuentan un poco de historia y algunas recetas del maravilloso y sencillo pixbae, y sobre la exquisitez de las frutas maduras.

Además, en la sección de Mascotas, Gerardo Gandsas explica los diferentes tipos de pelaje que tienen las razas de perros y el cuidado que necesitan; en su columna Lingua, Ana Alfaro analiza la compra del **Washington Post** y la nueva relación que tendrá con Amazon; y Melissa Pinel pone como en un espejo el reflejo de nuestra sociedad: lo malo, lo feo y lo triste, dejando, sin embargo, una esperanza para que todos la podamos mejorar.

Esperamos que disfruten estos temas y los invitamos a enviarnos sus comentarios y sugerencias.

Que tengan un excelente domingo,





EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com





'ShihTzu'. *Entre los más llamativos y complicados para su cuidado están los de pelo largo, como el yorkshire terrier, el shih tzu y el maltés.*

GERARDO GANSAS | CORTESÍA

pasara la máquina eléctrica, se pierde la textura y se va volviendo algodonoso y propenso a formar nudos. Para bañar esta tipología de perros, también hay productos específicos.

Entre los más llamativos y complicados para su cuidado están los perros de pelo largo, como el yorkshire terrier, el shih tzu y el maltés. Si bien cada uno de ellos requiere de atenciones diferentes en relación a si tienen o no subpelo para alcanzar su largo máximo, hay que tener ciertas precauciones.

El pelo no crece de forma indefinida y esto difiere en cada ejemplar y sus líneas de sangre, pero los espectaculares pelajes que se observan en los perros de *show* son fruto de aceites, empaquetados por mechones y a veces hasta de planchitas eléctricas. Si usted no pretende llegar a estos extremos, igual debe tener como norma estricta el cuidadoso peinado que debe llegar hasta la piel para evitar nudos que luego serán imposibles de arreglar.

Los perros de pelo corto son, sin duda, los más sencillos de mantener porque solo necesitan, además de los baños, un cepillado cada tanto con manoplas de goma o similares para quitar el pelo muerto, que de otra forma quedará en el piso, alfombras o sillones.

Los llamados sin pelo, como el xoloitxcuintle, el pelón peruano o el crestado chino, requieren mayor atención que sus congéneres peludos.

La desprotección de su piel expuesta hace que necesiten protectores solares, aceites, etc., para mantener su estado en perfectas condiciones.

Por último citaremos al pelo acordonado, propio de ejemplares húngaros como el komondor, puli y pumi. Estas capas, a pesar de su rusticidad tienen sus secretos, ya que se deben bañar por mechones y sin restregar para no alborotar y deshacer sus rastas.

Estos perros no requieren de baños frecuentes y es preciso, al momento de hacerlo, tener especial atención en su secado, ya que es dificultoso por la densidad de sus cordones.

Hay muchos mitos con respecto a la caída del pelo e, incluso, a hipotéticos perros hipoalergénicos.

Algunos de pelo corto, como el labrador, lo pierden mucho más que otros que lo tienen largo; la diferencia es que tal vez se ve menos.

Con respecto a la alergia de las personas al pelo de los perros, en general, no es este elemento lo que la provoca, sino la caspa, el polvo y una proteína presente en la saliva y glándulas sebáceas.

El pelo de los perros es un motivo más para tener en la lista de responsabilidades al momento de elegir un compañero.

Antes de decidirse, evalúe objetivamente si su estilo de vida, paciencia y economía van acorde con su gusto estético.

ALGUNOS DE PELO CORTO, COMO EL LABRADOR, LO PIERDEN MUCHO MÁS QUE OTROS QUE LO TIENEN LARGO; LA DIFERENCIA ES QUE TAL VEZ SE VE MENOS.



'AmazonPost.com'

Ana Alfaro • vivirdominical@prensa.com

Soy medio adicta a Amazon. Bueno, adicta total. Pero para ser justa, he de decir que Amazon también parece estar adicto a mí. Todos los días recibo correos de Amazon sugiriéndome libros de acuerdo con mi historial de compras, gracias a que ha creado unos algoritmos verracos para identificar los gustos y tendencias de los compradores. Desde que un *Wall Streeter* llamado Jeff Bezos fundó la compañía de comercio por internet en 1994, esta se ha convertido en uno de los fenómenos más grandes de *e-commerce* del mundo y ha alterado irrevocablemente nuestros patrones de consumo. Además del omnipresente Facebook, entre otros, hay un fenómeno llamado *horseconnect.com* que, aunque no me lo crean, es "la red social para caballos", basada en el Reino Unido, que conecta a compradores (humanos) potenciales de caballos, y que según *theonion.com*, acaba de venderse por mil millones de dólares, al mismo tiempo en que la familia Graham, propietaria del **Washington Post**, vendió el rotativo y algunos de sus activos por 250 millones de dólares a Bezos; o sea, por una cuarta parte de lo que costó la compra del sitio equino. Como que los ingleses aprecian a sus caballos más que los norteamericanos a sus noticias, si nos vamos por el infalible método de que a mayor deseo, mayor precio.

Cuando Bezos inició Amazon hace dos décadas, identificó cinco sectores fáciles de vender en línea: discos compactos, *software y hardware* de cómputo, videos y libros. Debido a la estructura de precios de los libros, la gran cantidad de títulos disponibles y la demanda universal por literatura hizo mayor hincapié en ese renglón. Luego siguió expandiéndose, y hoy en día puedes comprar desde fármacos hasta muebles, pasando por vestimenta, bicicletas, ad náuseam.

Combinando la existencia de Kindle, el lector electrónico de Amazon, y el acceso a tus gustos y consumos, Amazon tiene una fórmula ganadora para explotar el contenido del **Washington Post**. Solo piénsalo: mientras el famoso Facebook se mata para averiguar cuáles son tus predilecciones y así insertar anuncios de productos afines en tu página, ya Amazon tiene toda esa información, conoce todos tus gustos. Así que no me extraña para nada que en algunos meses tras identificar, por medio de sus *cookies*, que yo leí una nota en el **Washington Post** sobre Michelle Obama en que la primera dama llevaba puesto un numerito rojo de Michael Kors, me aparezca un correo ofreciéndome una selección de vestidos similares al que usó Obama, por supuesto de marcas menos caras, y sugiriendo también los accesorios del momento si deseo irme de vacaciones a la costa yugoslava, sobre la cual la sección de viajes del **Post** también publicó una nota que oteé recientemente.

¿ESTO ES LA MARAVILLA DEL CAPITALISMO? ¿O ES, COMO PIENSO A RATO, HACERME FELIZ A LA FUERZA?

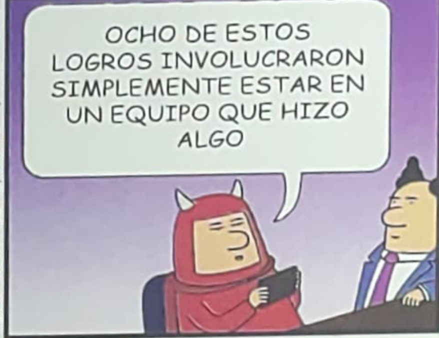
¿Esto es la maravilla del capitalismo? ¿O es, como pienso a ratos, hacerme feliz a la fuerza? No sé, pero mezclar el *e-commerce* con un diario tan respetado como el **Washington Post**, mientras a la vez manipulan el contenido noticioso que ponen a mi disposición, fortalece un desagradable *tufillo* de indoctrinación.

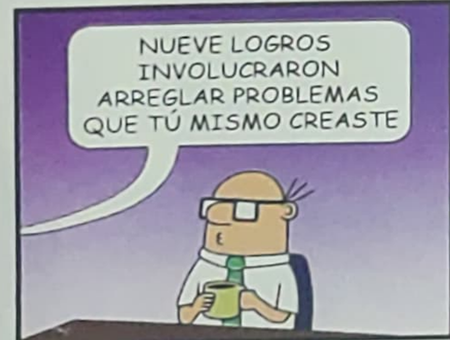

DILBERT
por SCOTT ADAMS
dilbert.com


WALLY, ÉSTE ES MI HERMANO, PHIL, EL PRÍNCIPE DE LA LUZ INSUFICIENTE

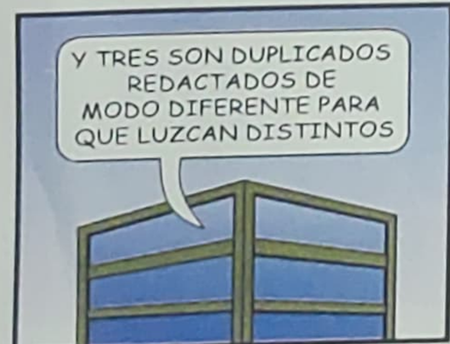

LE PEDÍ QUE INTERPRETARA TUS LOGROS DE ESTE TRIMESTRE

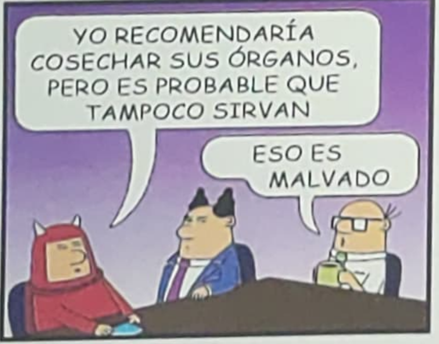

TIENES 25 SUPUESTOS LOGROS


OCHO DE ESTOS LOGROS INVOLUCRARON SIMPLEMENTE ESTAR EN UN EQUIPO QUE HIZO ALGO


NUEVE LOGROS INVOLUCRARON ARREGLAR PROBLEMAS QUE TÚ MISMO CREASTE


CINCO SON PALABRAS DE MODA QUE NO SIGNIFICAN NADA

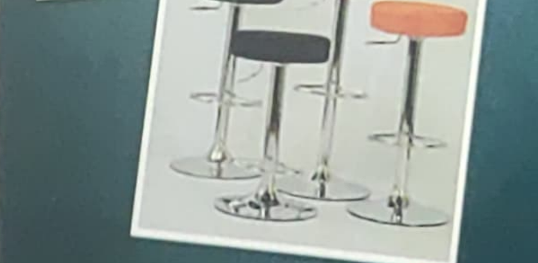

Y TRES SON DUPLICADOS REDACTADOS DE MODO DIFERENTE PARA QUE LUZCAN DISTINTOS


YO RECOMENDARÍA COSECHAR SUS ÓRGANOS, PERO ES PROBABLE QUE TAMPOCO SIRVAN
ESO ES MALVADO











'BROOKLYN NINE-NINE', UNA COMEDIA POLICIACA DIFERENTE

Melissa Pinel • mpinel@prensa.com

Lo primero que impresiona de la nueva comedia de **Fox** es su elenco de estrellas: el veterano de **Saturday Night Live** Andy Samberg, el hilarante Terry Crew (**White Chicks, The Expendables**), el talentoso y usualmente dramático Andre Braugher (**Men of a Certain Age**, **Last Resort**) y el siempre risible Joe Lo Truglio (**Superbad**, **Role Models**), por mencionar algunos de los actores que veremos en esta nueva comedia policiaca.

Brooklyn Nine-Nine muestra los engranajes detrás del precinto 99 de Brooklyn cuando llega el nuevo capitán Ray Holt (Braugher) y la dinámica debe cambiar. El detective Jake Peralta (Samberg) es talentoso, pero infantil y deberá tratar de crecer bajo la mirada de Holt y el escrutinio de su compañera de trabajo, la detective Amy Santiago (Melissa Fumero) que será, posiblemente, un futuro interés romántico para Peralta.

Si de los avances que se han ido publicando se puede obtener algo, es que la serie promete entregar risas continuas de la mano del tipo de locas situaciones que han hecho de los *sketch* protagonizados por Samberg en **Saturday Night Live** los videos de culto popular que son en la actualidad. Además, parece haber una estrecha situación con antiguas estrellas de **Saturday Night Live**, por lo que se pueden esperar muchos *cameos* a lo largo de la primera temporada que tendrá 13 capítulos hasta el momento. **Brooklyn Nine-Nine** estrenará en Estados Unidos el 17 de septiembre.

MARK SHEPPARD REAPARECERÁ EN LA SERIE 'WHITE COLLAR'

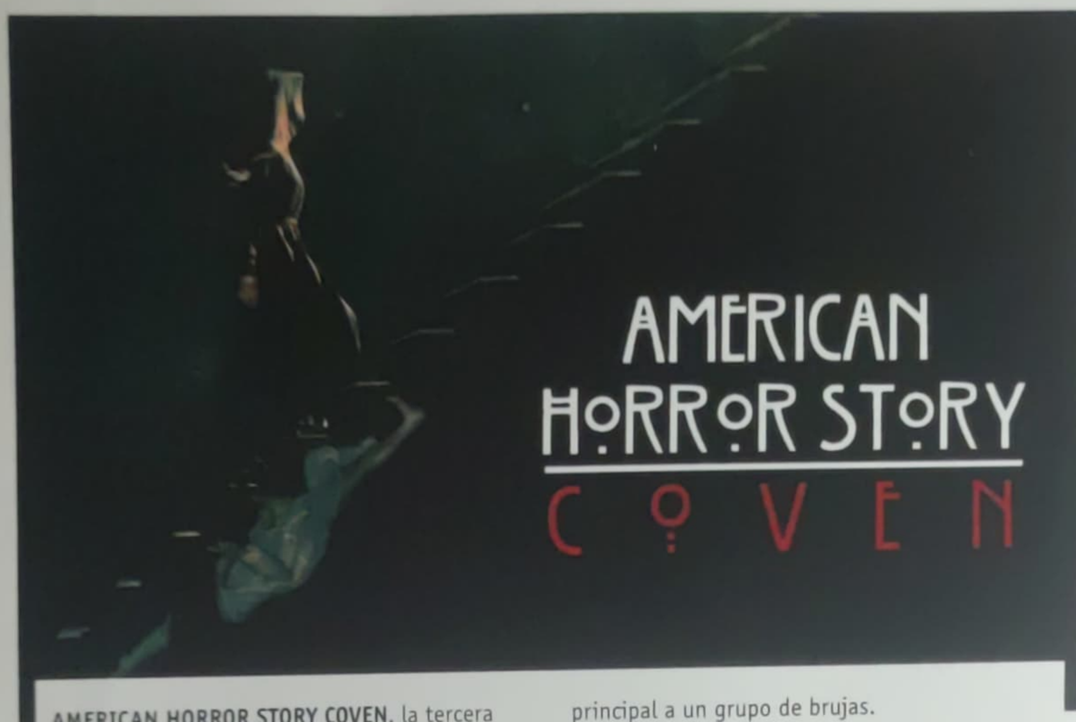


Mark Sheppard, conocido como Crowley en **Supernatural**, regresará a revivir el papel que ocupó durante el episodio piloto de **White Collar**. Sheppard formará parte del elenco de la quinta temporada como un falsificador de arte que es enviado a prisión.



DONALD GLOVER CON NUEVA COMEDIA

El actor que saltó a la fama con su personaje actual como Troy Barnes en **Community** solo aparecerá por cinco capítulos en la próxima temporada, ya que escribirá y protagonizará su propia serie de comedia musical titulada **Atlanta**.



AMERICAN HORROR STORY COVEN, la tercera temporada de la popular serie de horror, llegará este octubre a las pantallas y la expectativa es cada vez mayor. Ambientada con la tétrica música de fondo que ha caracterizado a la serie, recientemente se publicó un corto video de promoción que muestra un inmaculado cuarto blanco lleno de mujeres levitando contra las paredes. Titulado como "detención", el breve video es solo una muestra de los terrores que se pueden esperar para esta temporada.

El tercer capítulo de la serie creada por Ryan Murphy (**Glee**, **Nip/Tuck**) tendrá una trama mayormente feminista y seguirá como tema principal a un grupo de brujas.

El elenco incluirá la repetición en la serie de Jessica Lange, Sarah Paulson, Lily Rabe, Frances Conroy, Evan Peters y Taissa Farmiga, muchos de los cuales recibieron nominaciones al Emmy por su presentación en la segunda temporada de **American Horror Story**. El elenco recibirá por primera vez las actuaciones de Kathy Bates (**About Schmidt**), Angela Bassett (**Malcom X**), Emma Roberts (**It's Kind of a Funny Story**), Patti LuPone (actriz de teatro) y Gabourey Sidibe (**Precious**).

American Horror Story Coven se estrenará a finales de octubre en Estados Unidos.

YEOMAN Y RIGHETTI ABANDONARÁN 'THE MENTALIST'



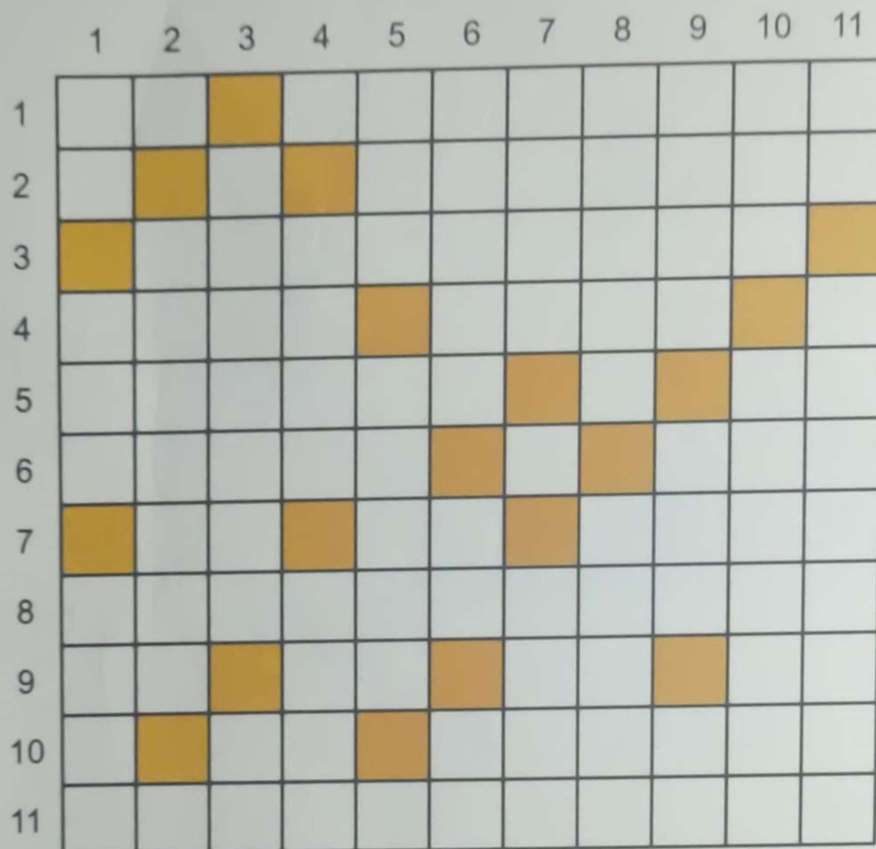
Amanda Righetti y Owain Yeoman, los actores que por cinco temporadas le han dado vida a los agentes Grave Van Pelt y Wayne Rigsby, abandonarán **The Mentalist** al final de la sexta temporada cuando se revele la identidad de Red John. Ambos personajes, que en numerosas ocasiones han estado ligados emocionalmente, han sufrido bajo las manos del asesino y serán reemplazados por dos nuevos agentes en el equipo de Patrick Jane y la agente Lisbon. La sexta temporada de **The Mentalist** arrancará el 29 de septiembre.



CANCELAN 'MAGIC CITY' EN SU SEGUNDA TEMPORADA

Magic City, el drama de época centrado en el Miami de 1959, justo después de la revolución cubana, fue cancelado recientemente luego de completar su segunda temporada. La serie sigue la historia de Ike Evans (Jeffrey Dean Morgan), quien es dueño del más glamoroso hotel del área, pero que debe vender su independencia a Ben Diamond (Danny Houston), jefe de la mafia que convierte el hotel en su patio de juego y el centro de las actividades más turbulentas de la época. La serie concluirá con el arco de la historia de la segunda temporada que, según un comunicado de **Starz**, canal que transmite la producción, permitirá darle un final satisfactorio a **Magic City**. Ambas temporadas estuvieron compuestas de ocho episodios y contaron con las actuaciones de Olga Kurylenko (Vera Evans), Jessica Marias (Lily Diamond) y Steven Trait (Stevie Evans). **Magic City** fue creada y producida por Mitch Glazer, que ha contribuido en películas como **Great Expectations** y **Lost in Translation.**

[CRUCIGRAMA]



HORIZONTAL:

1. Nombre de letra. Hacer que alguien pase a formar parte de un todo.
2. Lídielo en la plaza de toros.
3. Id‹›oma que se creó como leng‹›a universal.
4. E‹›a marina acecha, observa disimuladamente. Planta que se cría en zonas áridas.
5. Tiempos en que falta la claridad del día. Símbolo químico del calcio.
6. Hueso de la cadera. Apócope de santo.
7. Iniciales de Irma Arenas. Símbolo químico del aluminio. Instrumento para devanar la seda.
8. Pistilos que han recibido el polen.
9. Carta de la baraja. Símbolo químico del radio. Iniciales de Orlando Torregrosa. Bebida caliente.
10. Iniciales de Ubaldo Torres. Relativa al éter.
11. Conjunto de papeles correspondientes a un asunto o negocio.

VERTICAL:

1. Iniciales de Dairo Kafka. Siglas de Agencia Nacional de Inteligencia. Entrega de la pelota entre jugadores.
2. Naturales de Etolia.
3. Persona que no se integra al cuerpo social. Siglas de la Universidad de Panamá.
4. Siglas de Pan American Health Organization. Moverte de un lugar para otro.
5. Siglas de No Title Exam. Mujer pequeña.
6. Mujeres valientes, en Cuba. Símbolo químico del litio. Iniciales de Enrique Iglesias.
7. Formar y disponer eras para poner plantas en ellas. Torpe para aprender.
8. Conjunto de personas. Prueben el vino.
9. Desafía, provoca un duelo. Gana y necesidad de beber. Iniciales de Rita Toledo.
10. Voz telefónica. Haga suertes con la capa al toro.
11. Voz para arrullar. Tocas repetidas veces con las manos.

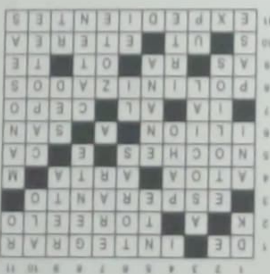
[SUDOKU]

	5	3		8	1		9	7
9		1	4	3	5	8	6	
4	2		6	7	9	5	1	
	3					6		
	4		9			7		8
					7			1
	6	2		9				
				2				
			3	5				6

[SUMANDO]

?	x	?	/	?	=	8
x		x		x		
?	+	?	x	?	=	55
x		+		x		
?	+	?	-	?	=	11
=		=		=		
378		48		210		

[SOLUCIONES]



6	5	3	2	8	1	4	9	7
9	7	1	4	3	5	8	6	2
4	2	8	6	7	9	5	1	3
8	3	7	5	1	2	6	4	9
1	4	5	9	6	3	7	2	8
2	9	6	8	4	7	3	5	1
5	6	2	7	9	8	1	3	4
3	8	4	1	2	6	9	7	5
7	1	9	3	5	4	2	8	6

7	x	8	/	7	=	8
x		x		x		
6	+	5	x	5	=	55
x		+		x		
9	+	8	-	6	=	11
=		=		=		
378		48		210		



BAC | CREDOMATIC

PRESENTA:

50 ANIVERSARIO

EL GRAN COMBO
DE PUERTO RICO
GILBERTO SANTA ROSA

SABADO 31 DE AGOSTO

FIGALI CONVENTION CENTER



UNA NOCHE PARA LA HISTORIA

BOLETOS DE VENTA EN:



A BENEFICIO DE:











a.v.858723

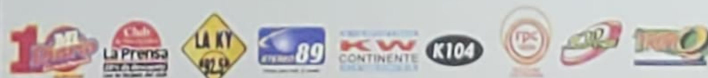
Vip: $250.00

Preferencial: $100.00

Palco: $150.00

Área Corona: $40.00

Se cobrará 7% ITBMS, 5% SPAC y 5.00 Cargos por Servicio.



GRACIAS A



+ moderno



Lumicentro

Central telefónica 300-2400 · Paitilla Ext.3470 / Calle 50 Ext.3701 · www.lumicentropanama.com 